

# JÉZUS MŰHELYÉBEN

2022. FEBRUÁR 17.  
VESZPRÉM - ONLINE  
BARNAI BRIGITTA CJ NŐVÉR

**Taníts minket imádkozni!**

## Imádság a Szentírással **I.**

(Ritmikus imamód)

### I. AZ IMA ELŐKÉSZÍTÉSE (5-10 PERC)

Elolvasom a szentírási szakaszt legalább kétszer, figyelve arra, hogy mely szavak, mondatok, képek érintettek meg belőle. Kiválasztok belőlük egyet-kettőt; ezeket esetleg le is írom magamnak.

Ami megérintett a szövegből, azzal kapcsolatban megfogalmazok egy kérést, ami egyszerre kapcsolódik a szöveghez és az életemhez. Ezt csak Isten ajándékozhatja nekem az Ő kegyelmeként.

Eldöntöm, hol és mennyi időt (20-30-60 perc) szeretnék imában tölteni, s ima közben nem változtatok ezen.

### II. AZ IMA

Isten jelenlétébe helyezkedem (testtartás, megérkezés). Elmondom a bevezető imát: „Uram, add, hogy ezt az időt egészen Neked tudjam adni mindazzal, amim van és ami vagyok. Legyen ez a Te dicsőségedre, tiszteletedre és szolgálatodra.”

Kérem a kegyelmet, ami előzőleg megfogalmazódott bennem.

Figyelmemet ráirányítom azokra a szavakra, mondatokra, vagy arra a képre, ami a szentírási szövegből leginkább megérintett. Lélegzésem ritmusára is figyelve ismétlem a szót, s hagyom, hogy Isten szava hasson rám, hogy dolgozzon bennem.

Ott időzök el, ahol leginkább érintve érzem magam.

Ami megérintett, arról baráti beszélgetésbe kezdek Jézussal, vagy a Szentháromság másik két személyével.

Befejezem egy Miatyánkkal vagy egy Dicsőséggel.

### III. VISSZATEKINTÉS (8-10 PERC)-LEHETŐLEG ÍRÁSBAN.

- ▶ Mely szó, mondat, kép hatott rám leginkább?
- ▶ Milyen belső megmozdulásokat tapasztaltam?
- ▶ Mit ismertem fel Istenről és önmagamról az imában?
- ▶ Milyen kegyelmet kértem és kaptam?
- ▶ Mire szeretnék visszatérni?



[www.manreza.hu](http://www.manreza.hu) lelki gyakorlatok  
[www.eletrendezeshaza.hu](http://www.eletrendezeshaza.hu) lelki gyakorlatok  
[www.napiuttravalo.hu](http://www.napiuttravalo.hu) ima mp3 formátumban

## Imádság a Szentírással **II.**

(Ignáci szemlélődés)

### I. AZ IMA ELŐKÉSZÍTÉSE (5-10 PERC)

- ▶ Elolvasom az evangéliumi szakaszt legalább kétszer – az értelmemmel és a szívemmel.
- ▶ Ami megérintett a szövegből, azzal kapcsolatban megfogalmazok egy kérést, ami egyszerre kapcsolódik a szöveghez és az életemhez. Ezt csak Isten ajándékozhatja nekem az Ő kegyelmeként.
- ▶ Eldöntöm, hol és mennyi időt (20-30-60 perc) szeretnék imában tölteni, és ima közben nem változtatok ezen.

### II. AZ IMA

- ▶ Isten jelenlétébe helyezkedem (testtartás, megérkezés). Elképzelem, hogy Isten színe előtt állok.
- ▶ Elmondom a bevezető imát: „Uram, add, hogy ezt az időt egészen Neked tudjam adni mindazzal, amim van és ami vagyok. Legyen ez a Te dicsőségedre, tiszteletedre és szolgálatodra.”
- ▶ Kérem a kegyelmet, ami előzőleg megfogalmazódott bennem.
- ▶ Röviden felidézem az evangéliumi történetet, amit szemlélni készülök.
- ▶ Elképzelem a helyszínt, ahol a jelenet játszódik
- ▶ Az ima során úgy képzelem el a jelenetet, hogy magam is ott vagyok - külső szemlélőként vagy az események részeseként. Látom a személyeket, hallgatom beszédüket, figyelem cselekedeteiket. Ott időzök el, ahol leginkább érintve érzem magam. Igyekszem mindebből saját életemre is tanulságokat levonni.
- ▶ Ami megérintett, arról baráti beszélgetésbe kezdek Jézussal, vagy a Szentháromság másik két személyével.
- ▶ Befejezem egy Miatyánkkal vagy egy Dicsőséggel.

### III. VISSZATEKINTÉS (8-10 PERC)-LEHETŐLEG ÍRÁSBAN.

- ▶ Mely szó, mondat, kép hatott rám leginkább?
- ▶ Milyen belső megmozdulásokat tapasztaltam?
- ▶ Mi ragadott meg Jézus személyében?
- ▶ Mit ismertem fel Istenről és önmagamról az imában?
- ▶ Milyen kegyelmet kértem és kaptam?
- ▶ Mire szeretnék visszatérni?



[www.manreza.hu](http://www.manreza.hu) lelki gyakorlatok  
[www.eletrendezeshaza.hu](http://www.eletrendezeshaza.hu) lelki gyakorlatok  
[www.napiuttravalo.hu](http://www.napiuttravalo.hu) ima mp3 formátumban